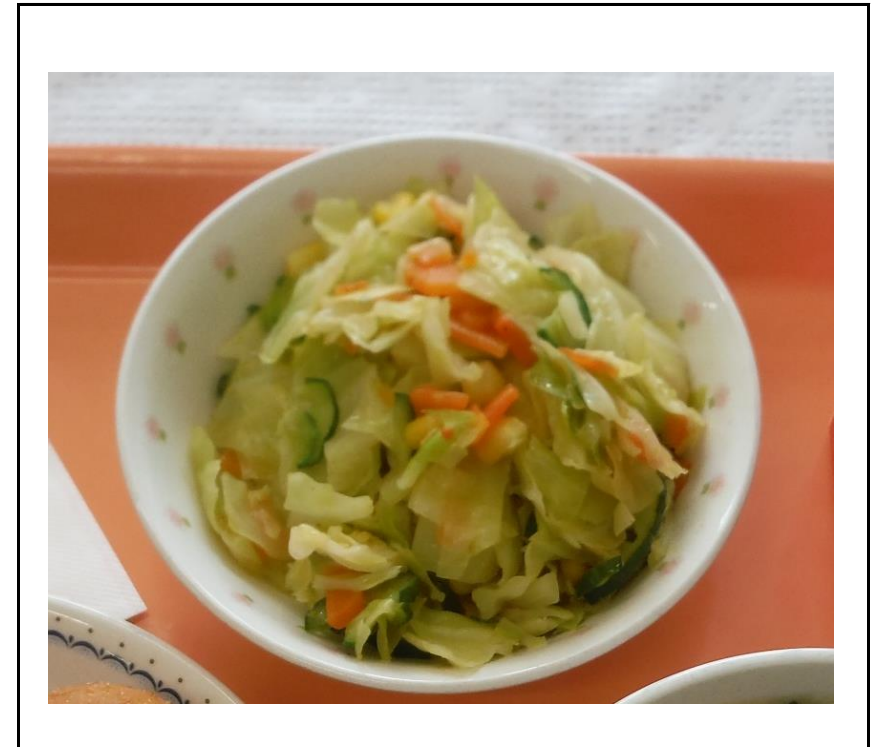


キャベツのカレーサラダ

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（4人分）	切り方	熱 調 理 指 示
キャベツ	30.00	1 2 0 g（大きい葉3枚）	色紙切り	* ①玉葱は すりおろす。
きゅうり	8.00	3 2 g（1/3本）	半月切り	* ②★の調味料を混ぜ、ドレッシングを
にんじん	5.00	2 0 g（2 cm分くらい）	色紙切り	* 作る。
ホールコーン（冷）	5.00	2 0 g		* ③野菜を茹でてさましておく。
★油	2.20	8. 8 g（小さじ2）		*
★レモン（果汁）	0.30	1. 2 g（小さじ1/4）		*
★穀物酢	2.00	6 g（小さじ1強）		*
★食塩	0.30	1. 2 g（小さじ1/4）		*
★こしょう	0.02	ひとふり		*
★上白糖	0.30	1. 2 g（小さじ1/2）		*
★カレー粉	0.13	0. 5 g（小さじ1/4）		*
★玉葱	2.00	8 g（1/8個）	おろす	



1 人分の栄養素

エネルギー	36 kcal	亜鉛	0.1 mg
たんぱく質	0.6 g	レチノール活性当量	32 μg
脂質	2.4 g	ビタミンB1	0.01 mg
炭水化物	3.8 g	ビタミンB2	0.01 mg
ナトリウム	120 mg	ビタミンC	7 mg
カルシウム	17 mg	食物繊維総量	1.0 g
マグネシウム	7 mg	食塩相当量	0.3 g
鉄	0.1 mg		